

# あなたも 邑楽町産後ケア事業を 利用してみませんか？



妊娠中はまだイメージがつきにくいかもしれませんが、赤ちゃんを出産して、病院を退院した後、おうちでの育児がスタートします。かわいい赤ちゃんとの生活はとっても楽しいことでしょう。そんな日々の中で、もしかしたらあなたも不安や悩みを抱えるかもしれません。

例えば、「おっぱいがなかなか出ない」、「赤ちゃんが思うようにおっぱいを飲んでくれない」、「産後、十分に眠れず、疲れがとれない」、「育児についていろいろ聞きたい」・・・など。そんな産後のお母さんをケア・サポートするのが産後ケア事業です。産後ケアでは、ベテランの助産師さんや看護師さんが授乳のお手伝い・赤ちゃんのお世話・育児のアドバイスなどをしてくれます。

産後ケアは希望制ですが、利用できる期間や人数に制限があります。ぜひ、出産前に検討し、少しでも気になったら邑楽町保健センターにお問い合わせください。



**利用できる人** 邑楽町に住所のある**生後1年未満**の赤ちゃんとお母さん

※利用施設によって利用できる月齢は異なります。  
※感染症にかかっている場合や医療行為を必要とする場合は利用できません。



**利用料金**

**無料**

令和6年4月から  
利用料金が無料になりました！！



**利用日数**

**7日間**



**利用可能施設**

- 公立館林厚生病院(館林市)
- 鈴木助産院(太田市)
- なないろこどもクリニック(太田市)
- 真中医院(館林市) ※真中医院で出産した人優先
- 足利赤十字病院(足利市) ※足利赤十字病院で出産した人のみ
- 群馬県立小児医療センター(渋川市) ※小児医療センターで出産した人のみ

\* 利用施設によって利用できる月齢は異なります。詳しくは次のページを参照ください♪



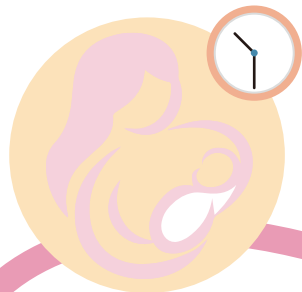
問合先

邑楽町保健センター(健康づくり課)

電話 0276-88-5533

# How to 産後ケア

ここでは、産後ケアの一部を流れで紹介。産後ケアを初めて利用した清水さん親子の様子を追いました。  
(撮影協力：館林厚生病院)



「少し休みたい」と希望した加奈さん。梨央奈ちゃんを助産師さんに預ける前に授乳。哺乳量が気になっていたのでも量ってもらいます。

まずは日常の育児の話をしたり、相談をしたりします。そして、どんなケアを受けたいか、助産師さんたちとじっくり話をします。

病院の玄関では「お待ちしております」と助産師さんがお出迎え。



沐浴してもらおう梨央奈ちゃん。この間も、お母さんは部屋でゆっくり休憩中。希望すれば沐浴指導も受けられます。



平成27年3月に新しくなった病棟。大きな個室でゆっくり過ごせます。次の授乳まで一休み。



お母さんから離れても安心。助産師さんが付きっきりで見守ってくれます。「私たちが抱っこしたところで、泣き止む子ばかりじゃないけどね(笑)」と助産師さん。



お昼寝から目覚めた梨央奈ちゃんと久しぶりのご対面。腕の中にすっぽり入るわが子がますます愛おしく。この後、加奈さんはシャワーを浴びて帰りました。



「哺乳量は心配ないよ。ちゃんと出てる」助産師さんから、そう言われてホッとする加奈さん。心配事が少し晴れて、安心できたようです。



病院の1階にあるレストランで作られるお弁当。出来立ての美味しいお弁当でお腹を満たして、もう一休み…zzz。

## 鈴木助産院

## ～産後ケアで心も身体もリラックス～

母乳育児を望むかたへ専門的なアドバイスを行います。昼食は、産後の回復を促し、母乳がたくさん出るように、院長自らが無農薬野菜を使って、おいしい料理を作ります！



## 産後ケア利用までの流れをボクが教えるよ！



オーランドさん

### STEP.1

利用したいと思ったら、まず保健センターに電話しよう♪  
電話：0276-88-5533

### STEP.2

どちらかの方法で申請しよう♪

- 電子申請  
おうちから申請できて便利  
QRコードからどうぞ→
- 保健センター窓口で申請





オーランドさん

# 邑楽町産後ケア事業について もっと教えてあげるよ～！

邑楽町に住所のある生後1年未満の赤ちゃんとお母さんなら、下記の施設で最大**7日間**産後ケアを利用することができるんだ！助産師さんに育児の相談ができるので、これからの育児に自信をもてるようになるよ★さらに、ゆっくりと心とからだを休めるので、リフレッシュができるよ～♪

利用料金は**無料**だよ。邑楽町が委託料**25,000円**を全額負担してくれているから、とってもお得なんだよ。利用しないなんて、もったいない！

ボクの説明を聞いて、「産後ケアを利用してみようかな？」、「もっと産後ケアについて知りたい！」と思ったら、保健センターの保健師さんに聞いてみてね！

施設	利用できる対象月齢	日時	備考
公立館林厚生病院 館林市成島町262-1	生後 <b>4か月</b> 未満	火～金 9:30～17:30	
鈴木助産院 太田市丸山町250-7	生後 <b>4か月</b> 未満	月・水・金 9:30～16:30	
なないろこどもクリニック 太田市竜舞1799-2(なないろ支援ルーム内)	生後 <b>1年</b> 未満	月・木(毎週ではありません) 9:00～17:00	離乳食を一緒に作ったり、相談もできます。
真中医院 館林市本町3-4-5	生後 <b>3か月</b> 未満	月～土 9:30～16:00	令和6年度から真中医院で出産した人以外も予約可。ただし、真中医院で出産した人を優先。
足利赤十字病院 足利市五十部町284-1	要相談	日時は要相談	足利赤十字病院で出産した人のみ。 宿泊のみ実施。
群馬県立小児医療センター 渋川市北橋町下箱田779	生後 <b>4か月</b> 未満	日程は要相談 日帰り10:00～15:00	群馬県立小児医療センターで出産した人のみ。 日帰りだけでなく、宿泊も利用できます。

## STEP.3

日程調整をするよ♪  
保健センターの保健師さんから電話で日程調整の連絡があるよ。

## STEP.4




産後ケア利用前日に電話で利用の最終確認と体調確認をするよ♪連絡がつかないと保健師さんが心配しちゃうので、こまめに着信をチェックしてね！

♥産後ケア利用当日♥  
気をつけて  
いってらっしゃい♪

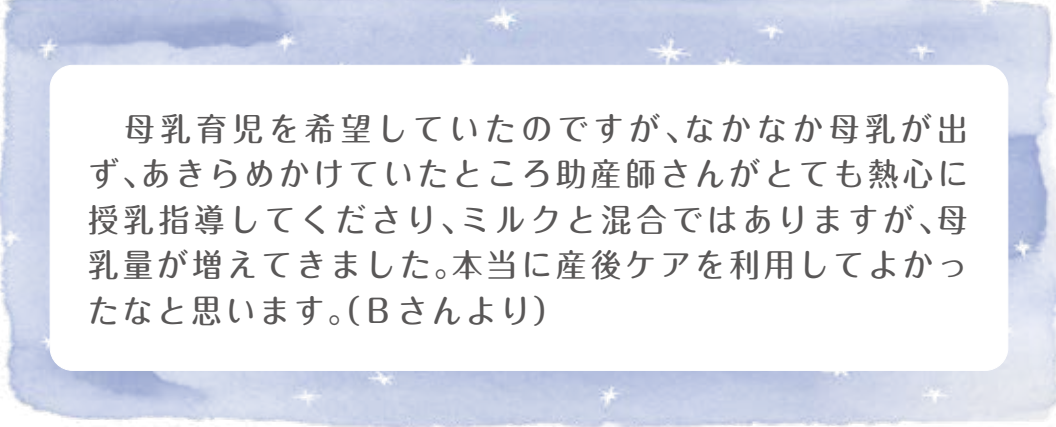







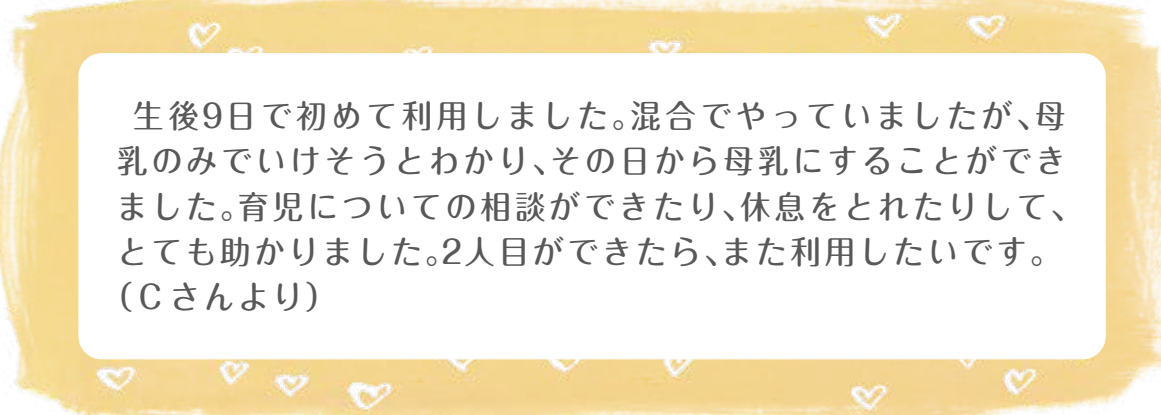
# 産後ケア事業を利用した先輩お母さんからの感想コーナー





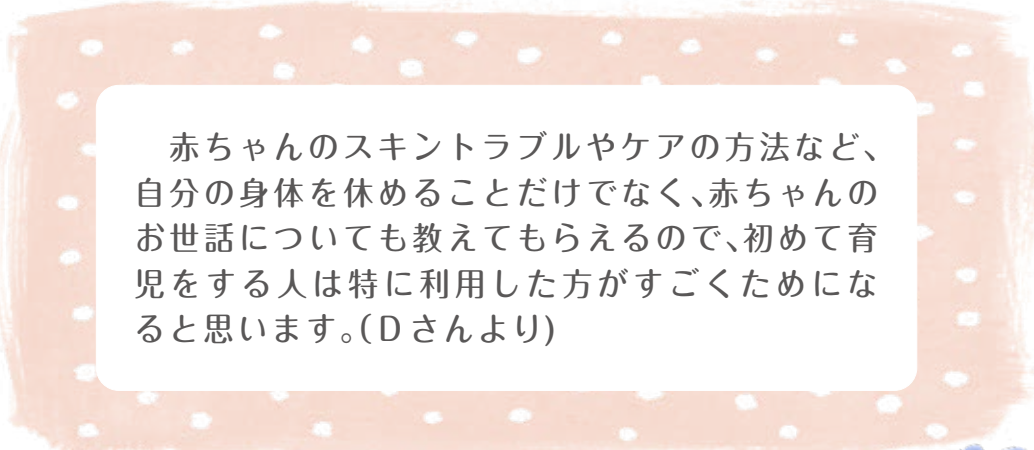
助産師さんとのおしゃべりが毎回楽しみでした。ママが外に出て、些細な事でも相談できる貴重な場だと思います。ぜひたくさんのかたに利用してほしいです。(Aさんより)



母乳育児を希望していたのですが、なかなか母乳が出ず、あきらめかけていたところ助産師さんがとても熱心に授乳指導してくださり、ミルクと混合ではありますが、母乳量が増えてきました。本当に産後ケアを利用してよかったなと思います。(Bさんより)



生後9日で初めて利用しました。混合でやっていましたが、母乳のみでいけそうとわかり、その日から母乳にすることができました。育児についての相談ができたり、休息をとれたりして、とても助かりました。2人目ができたら、また利用したいです。(Cさんより)



赤ちゃんのスキントラブルやケアの方法など、自分の身体を休めることだけでなく、赤ちゃんのお世話についても教えてもらえるので、初めて育児をする人は特に利用した方がすごくためになると思います。(Dさんより)